Traumamedvetet och anknytningsinformerat bemötande vid LVU-placeringar

Traumamedvetet och anknytningsinformerat bemötande vid LVU-placeringar

Författare: Tugrul Yarsuvat
Utgivare: Tugrul Yarsuvat
Första utgåvan, 2026
ISBN (PDF) 978-91-535-0560-0

© Tugrul Yarsuvat 2026

Fotografier: Pexels. Bilderna är illustrationsbilder och ska inte uppfattas som att de avbildade personerna är eller har varit placerade enligt LVU.

Publikationen är framtagen i författarens privata kapacitet. Innehållet utgör inte ett myndighetsbeslut, styrdokument eller råd om behandling i enskilda fall. Läsaren ansvarar för att kontrollera gällande lagstiftning, föreskrifter, kunskapsstöd och lokala rutiner.

Innehåll

Inledning 5
Tillämpningsområde och avgränsning 5
Placeringsform och verksamhetens uppdrag 5
Trygghet och relationer som grund för omsorg 6
Trygghetens grund 6
Återställande och återkoppling 8
Tillämpning av traumamedveten omsorg 8
Samreglering och återställande av trygghet 9
Traumamedveten omsorg i praktiken 9
Relationell stabilitet och tryggt bemötande 10
Fem vägledande principer 11
Miljöanpassningar för att minska stress och otrygghet 12
Sensorisk miljö och lugnande intryck 12
Individuell bedömning av reglerande stöd 14
Ordning och struktur 14
Neurobiologisk grund för trauma och reglering 14
Stressfysiologi och traumats kroppsliga uttryck 15
Anknytningsteori och dess betydelse för omsorg 15
Att skapa den förutsägbara rytmen 16
Ritualer som komplement till regler 19
Handlingsvägar för samreglering 19
Reglering genom relation 20
Återhämtning och kontinuitet 21
Professionell hållning och egenreglering 21
Sekundär traumatisering och empatiskt slitage hos personal 22
Reflektion och lärande i arbetsgruppen 24
Organisatoriskt stöd för reflekterande praxis 24
Ledarskapets betydelse 25
Kunskapsläge och tillämpning i praktiken 26
Organisation och struktur för trygghet 26
En återhämtningsfrämjande miljö 27
Stöd i övergångar och förändringar 27
Barnets delaktighet och inflytande 28
Språkets betydelse i bemötandet 29

Trygghet genom konsekvens och gränser 30
Samspelets betydelse för återhämtning 32
Skydds- och riskfaktorer i arbetssättet 32
Betydelsen av balans mellan skydds- och riskfaktorer 33
Det långsiktiga perspektivet 33
Utvecklingens dynamik 34
Sammanfattning och helhetssyn 35
Referenser 36
Om författaren 38

Inledning

Traumamedveten omsorg utgår från kunskap om att trygghet, struktur och stabila relationer kan ha stor betydelse för barn som har erfarenhet av trauma och andra svåra påfrestningar. Kunskap om neurobiologi, anknytning och miljö kan bidra till utformningen av omsorgsmiljöer som främjar stabilitet, delaktighet och återhämtning (Herman, 1992; Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014).

Den vuxnes reglerade och förutsägbara närvaro kan bidra till att barnet utvecklar trygghet och tillit. Varje handling, rutin och relation behöver därför utformas med hänsyn till barnets individuella behov, erfarenheter och reaktioner (Herman, 1992; SAMHSA, 2014).

Tillämpningsområde och avgränsning

Det traumamedvetna och anknytningsinformerade förhållningssättet omfattar omsorg, bemötande och organisering i verksamheter som möter barn placerade med stöd av LVU. Förhållningssättet utgör inte en behandlingsmetod och ersätter inte individuell bedömning, vårdplanering, genomförandeplanering, medicinska eller psykologiska bedömningar eller verksamhetens gällande rutiner.

Barn som placeras med stöd av LVU har olika bakgrund och skiftande behov. Vissa har erfarenhet av separationer, våld, omsorgsbrister, instabilitet eller förlust av betydelsefulla relationer. Andra kan ha skilda erfarenheter och vårdbehov. Ett traumamedvetet arbetssätt behöver därför tillämpas flexibelt och utgå från individuell bedömning.

Vardagens struktur, relationer och aktiviteter bör utformas så att de bidrar till fysisk och känslomässig trygghet utan att barnet tillskrivs erfarenheter, reaktioner eller behov som inte har klarlagts.

Placeringsform och verksamhetens uppdrag

Förutsättningarna skiljer sig mellan familjehem, HVB, stödboenden och särskilda ungdomshem. Verksamheterna har olika uppdrag, målgrupper, bemanning och rättsliga förutsättningar. De praktiska exemplen behöver därför anpassas till den aktuella placeringsformen och ska inte uppfattas som generella instruktioner för samtliga verksamheter.

Traumamedvetet bemötande förändrar inte ansvarsfördelningen mellan socialnämnd, vårdnadshavare, verksamhet, hälso- och sjukvård och andra berörda aktörer. Förhållningssättet behöver integreras i den ordinarie vårdplaneringen och i verksamhetens systematiska kvalitetsarbete (lag [1990:52] med särskilda bestämmelser om vård av unga; Socialtjänstlag [2025:400]; Socialstyrelsen, 2011, 2023).

Trygghet och relationer som grund för omsorg

Omsorg i mötet med barn och unga behöver bygga på förståelse för hur trygghet och relationer formas. Traumatiska erfarenheter kan påverka känslolivet, hjärnans utveckling och kroppens sätt att reagera på omvärlden. Traumamedveten omsorg utgår från att sådana erfarenheter kan påverka flera delar av barnets tillvaro (Cross et al., 2017; Lund et al., 2020).

Traumamedveten omsorg syftar till att stärka barnets känsla av sammanhang och trygghet. Genom förutsägbarhet, respekt och känslomässig närvaro kan förutsättningar skapas för att barnet ska uppleva ökad kontroll. Återkommande erfarenheter av trygghet kan gradvis bidra till en stärkt inre känsla av stabilitet.

Omsorgens kvalitet påverkas inte enbart av metoder och rutiner utan även av den relationella hållning som präglar vardagen. En miljö som kännetecknas av lugn, förutsägbarhet och lyhördhet kan bidra till att barnet återfår balans. Traumamedveten omsorg är därför inte en enskild teknik utan ett övergripande förhållningssätt som vägleder möten, beslut och reaktioner i arbetet.

Trygghetens grund

Trygghet utgör en central förutsättning för utveckling. För barn som har erfarenhet av trauma handlar trygghet inte bara om fysisk säkerhet utan också om att kunna förutse, förstå och känna tillit till sin omgivning. Den vuxne fungerar som stöd för barnets reglering och har ansvar för att bidra till den förutsägbarhet som kan hjälpa barnet att gradvis minska sin vaksamhet.

Trygghet kan stärkas när omgivningen signalerar stabilitet och den vuxne upprätthåller ett lugnt och förutsägbart bemötande även vid starka känslouttryck. Ett barn som tidigare har levt i instabila eller oförutsägbara miljöer kan behöva återkommande erfarenheter av att omgivningen är trygg och begriplig. Tillit kan byggas när den vuxne agerar på ett konsekvent, begripligt och tryggt sätt.

Den trygga grunden kan stärkas genom återkommande erfarenheter av samreglering. När den vuxne förblir lugn även när barnet har svårt att göra det kan barnet få erfarenhet av att det finns en stabil och tillgänglig vuxen att söka stöd hos. Med tiden kan sådana erfarenheter bidra till en ökad inre känsla av trygghet och förbättrade förutsättningar för lek, utforskande och relationsskapande.

Traumamedveten omsorg utgår från att trygghet förmedlas genom konkreta handlingar och genom den vuxnes röst, blick och tonfall. Återkommande erfarenheter av stabilitet och förutsägbarhet kan bidra till att barnet gradvis upplever omgivningen som tryggare.

SPORTS
GIRL
HERE

Återställande och återkoppling

I arbete med barn som har traumatiska erfarenheter kan det uppstå avbrott i relationen. Missförstånd, frustration och förbisedda signaler kan förekomma. En trygg relation kännetecknas bland annat av att kontakten kan återupprättas efter missförstånd, frustration eller konflikter.

En situation där den vuxne har agerat mindre väl kan, om den följs av uppriktig återkoppling, bidra till en ny erfarenhet av hur en relation kan återställas. När den vuxne erkänner sitt misstag och tar ansvar för att återupprätta kontakten kan förtroendet stärkas. Barnet kan därigenom få erfarenhet av att relationer kan bestå även när konflikter uppstår.

Återställande handlingar syftar till att återupprätta tryggheten efter oenighet eller missförstånd. Barnet kan då få erfarenhet av att det finns en väg tillbaka i relationen. Upprepade erfarenheter av återställning kan bidra till en djupare tillit till omsorgens kontinuitet.

Trygghet kan stärkas genom en kombination av förutsägbarhet, känslomässig tillgänglighet och aktiv återställning. Återkommande erfarenheter av yttre trygghet kan över tid stödja barnets egen förmåga att hantera stress och söka stöd. En sådan utveckling kan skapa bättre förutsättningar för fortsatt återhämtning och utveckling.

Tillämpning av traumamedveten omsorg

Övergången från teori till praktik inom traumamedveten omsorg är ofta en gradvis process. Det handlar inte enbart om att införa arbetsmallar eller checklistor, utan också om att utveckla kultur och förhållningssätt i hela omsorgsmiljön. Tillämpningen innebär att grundläggande principer omsätts i handling med hänsyn till hur traumatiska erfarenheter kan påverka hjärna, beteende och relationer.

Barn som placeras med stöd av LVU har varierande erfarenheter och vårdbehov. För barn som har upplevt separationer eller förlust av betydelsefulla relationer kan ett genomtänkt arbetssätt bidra till nya erfarenheter av trygghet och tillit. Vardagens olika delar behöver utformas med fokus på skydd, lugn och möjligheter att utveckla tillit.

En central uppgift i traumamedveten omsorg är att främja fysisk och känslomässig trygghet. Trygghet handlar inte enbart om skydd mot yttre hot utan även om barnets möjlighet att uppleva lugn och stabilitet. Rutiner och tydlighet kan fungera som stöd för reglering och minska osäkerhet. Tydliga strukturer kan göra vardagen mer förutsägbar. Barnet bör så långt möjligt få veta vad som ska ske härnäst, både när det gäller dagliga aktiviteter och vuxnas tillgänglighet.

Ett centralt inslag i omsorgen är att barnets beteende förstås i sitt sammanhang. Den vuxne betraktar inte enbart beteendet som ett problem utan söker också förstå vad det kan uttrycka. Beteenden som ilska, undvikande eller motstånd kan i vissa situationer vara uttryck för stress, rädsla, anspänning, tidigare erfarenheter eller behov av ökad trygghet. Beteendet behöver bedömas tillsammans med barnet utan att andra möjliga förklaringar utesluts. Ett sådant förhållningssätt kan minska risken för moraliserande eller bestraffande reaktioner.

Samreglering och återställande av trygghet

Barn med traumatiska erfarenheter kan vid stark känslomässig aktivering ha svårt att reglera sina reaktioner utan stöd. Omsorgspersonalen kan då erbjuda samreglering genom ett lugnt tonläge, lugna rörelser och ett bemötande utan maktdemonstrationer. Sensoriska stöd, exempelvis tyngdtäcke, rörelse eller andningsövningar, kan efter individuell bedömning användas som stöd för reglering. Den vuxne fungerar då som ett yttre stöd för barnets förmåga att återfå balans.

Traumamedveten omsorg omfattar även miljön och de beslutsprocesser som berör barnet. Miljön bör så långt möjligt utformas så att den främjar lugn, förutsägbarhet och en upplevelse av kontroll. Barnets möjlighet till inflytande i vardagen behöver tillgodoses med hänsyn till ålder, mognad, vårdbehov och rättsliga förutsättningar. Val som rör rutiner eller personliga tillhörigheter kan stärka upplevelsen av värdighet och självbestämmande.

Omsorgspersonalens egen reglering är betydelsefull för kvaliteten i tillämpningen. Medvetenhet om den egna stressnivån samt tillgång till återhämtning, reflektion och stöd kan bidra till den stabilitet som behövs i mötet med barnet. Ett lugnt och reglerat bemötande kan bidra till trygghet och tillit.

Traumamedveten omsorg i praktiken

Traumamedveten omsorg syftar till att stärka den trygghet som kan ha påverkats av traumatiska erfarenheter. Placeringen syftar till att tillgodose barnets behov av vård och skydd, men barnets upplevelse av fysisk och känslomässig trygghet behöver bedömas och följas upp. Trygghet kan utvecklas stegvis genom stabilitet, förutsägbarhet och ett medvetet bemötande.

Barn som har levt i otrygghet kan utveckla en förhöjd beredskap för hot. Förändringar, oväntade ljud eller otydliga instruktioner kan då uppfattas som stressande eller hotfulla. För att minska osäkerheten behöver miljön så långt möjligt vara förutsägbar och strukturerad.

Förutsägbarhet kan främjas när både yttre och relationella strukturer är konsekventa. Rutiner ska vara fasta och tydligt kommunicerade. Barnet behöver veta vad som sker under dagen och i vilken ordning aktiviteter följer. Visuella scheman fungerar som stöd och gör vardagen begriplig. När förändringar är nödvändiga ska de meddelas i god tid och förklaras på ett tydligt sätt.

Relationell stabilitet och tryggt bemötande

Relationell förutsägbarhet är också viktig. Den vuxne behöver sträva efter stabilitet i tonläge, ord och reaktioner. När barnet uttrycker ilska eller oro bör den vuxne inte svara med ilska eller avståndstagande. Ett lugnt och konsekvent bemötande kan visa att relationen kan bestå även vid starka känslouttryck. Den vuxne kan därmed utgöra en stabil och förutsägbar närvaro.

I konfliktsituationer kan ett känt och individuellt anpassat tillvägagångssätt användas. Den fysiska tryggheten säkerställs först. Därefter kan den vuxne bidra till samreglering tills den känslomässiga aktiveringen har minskat. När barnet har återfått tillräckligt lugn kan känslorna bekräftas och situationen, eventuella följder och möjliga handlingsalternativ följas upp. En sådan ordning kan göra hanteringen mer begriplig och förutsägbar.

När miljön präglas av stabilitet, struktur och lugn kan barnets vaksamhet och stress minska. Minskad vaksamhet kan förbättra förutsättningarna för att ta emot nya intryck, utveckla tillit och bearbeta tidigare erfarenheter. Den praktiska tillämpningen syftar därför till att skapa förutsättningar för återhämtning och utveckling.

Det traumamedvetna perspektivet innebär att uppmärksamheten riktas mot hur tidigare erfarenheter kan ha påverkat barnets reaktioner och behov. Fokus ligger därmed inte enbart på det aktuella beteendet utan också på dess möjliga sammanhang.

En sådan förståelse kan bidra till en omsorg som stärker barnets upplevelse av kontroll, tillit och sammanhang. För barn placerade med stöd av LVU kan ett sådant förhållningssätt ha betydelse för återhämtning och utveckling.

Fem vägledande principer

Traumamedveten omsorg kan organiseras kring fem centrala principer: säkerhet, tillit, valmöjlighet, samarbete och handlingskraft. Principerna samverkar och kan vägleda utformningen av omsorgsmiljön och relationerna. De ska inte uppfattas som steg i en bestämd ordning eller som en fristående behandlingsmodell.

1. Den första principen är säkerhet. Trygghet omfattar både fysisk och känslomässig säkerhet. För ett barn med traumatiska erfarenheter kan möjligheten att förutse händelser och känna tillit till de vuxnas förhållningssätt ha stor betydelse. Omsorgsmiljön behöver bidra till en känsla av ordning och skydd. När omgivningen är lugn och förutsägbar kan barnets beredskap minska och möjligheten till vila och återhämtning öka.

2. Den andra principen är tillit. Traumatiska erfarenheter kan påverka barnets förtroende för vuxna och omgivningen. Tillit kan stärkas genom konsekventa och pålitliga handlingar. Den vuxne behöver hålla överenskommelser, reagera på ett stabilt sätt och hantera konflikter sakligt och respektfullt. Genom upprepade erfarenheter av pålitlighet kan barnet utveckla ökad tillit till att vuxna är tillgängliga och förutsägbara.

3. Den tredje principen är valmöjlighet. Traumatiska situationer kan innebära förlust av kontroll. Omsorgen behöver därför ge barnet möjlighet att påverka sin vardag inom de rättsliga och praktiska ramar som gäller. Val kan gälla kläder, aktiviteter eller hur det egna utrymmet utformas. Även små val kan stärka känslan av självbestämmande och minska upplevelsen av maktlöshet.

4. Den fjärde principen är samarbete. Barnet ska så långt möjligt vara en aktiv deltagare i sin vård och vardag. Samarbete innebär att vuxna lyssnar till barnets upplevelser och beaktar barnets perspektiv. När barnet ges möjlighet att delta i beslut kan känslan av värde och delaktighet stärkas.

5. Den femte principen är handlingskraft. Omsorgen behöver uppmärksamma barnets resurser och förmågor utan att bortse från behov, svårigheter eller begränsningar. Genom att synliggöra styrkor och framsteg kan barnets tilltro till den egna förmågan stärkas. Barnet får möjlighet att se sig självt som delaktigt och handlingskraftigt.

Tillsammans kan dessa principer bidra till en struktur som stödjer återhämtning. De kan bidra till en miljö där barnet upplever kontroll, stabilitet och respekt. Denna grund kan stödja utvecklingen av långsiktig tillit och tryggare relationer.

Miljöanpassningar för att minska stress och otrygghet

Miljön är en central del av omsorgen och kan påverka barnets upplevelse av stress och trygghet. För barn som har erfarenhet av tvång, otrygghet eller institutionella miljöer kan vissa sinnesintryck väcka obehag eller påminna om tidigare svåra erfarenheter. Anpassning av både den fysiska och den sociala miljön utgör därför en viktig del av traumamedveten omsorg.

Miljön kan påverka barnets upplevelse av säkerhet på olika sätt. Ljusstyrka, ljudnivå, färgval och rumslig utformning kan bidra till eller minska upplevelsen av oro, beroende på barnets behov och tidigare erfarenheter. Genom att medvetet utforma rum och sociala sammanhang kan förutsättningarna för kontroll och trygghet stärkas. Även mindre förändringar i omgivningen kan ha betydelse för barnets återhämtning och stabilitet.

Sensorisk miljö och lugnande intryck

En hög grad av sensorisk stimulans kan bidra till oro eller stress. Stark belysning, hårda ytor och höga ljudnivåer kan vara belastande för vissa barn och förstärka vaksamhet eller obehag. Anpassad belysning, ljuddämpande material och en mindre stimulerande visuell miljö kan i sådana fall vara hjälpsamma. Färgval och andra visuella inslag behöver anpassas efter barnets behov och reaktioner.

Ljudmiljön behöver uppmärksammas. Plötsliga eller starka ljud, höga röster och ljudet av dörrar som stängs kan väcka stress eller obehag hos vissa barn. Tydliga rutiner och tillgång till avskärmade utrymmen kan bidra till lugn. Brusreducerande hörlurar eller tysta zoner kan efter individuell bedömning erbjudas som stöd vid behov av återhämtning.

Tillgång till ett eget utrymme kan bidra till trygghet, integritet och kontroll. Barnets personliga utrymme behöver så långt möjligt respekteras. När vuxna behöver gå in bör detta meddelas och förklaras, med hänsyn till barnets integritet samt placeringsformens rättsliga och praktiska förutsättningar. Möjligheten att påverka inredningen kan stärka självständighet och inflytande, även i familjehem.

Särskilt avsedda platser för återhämtning kan erbjuda avskärmning vid stark känslomässig aktivering. De behöver utformas så att de förknippas med frivillighet, lugn och stöd och inte med bestraffning eller isolering. Sensoriska hjälpmedel, exempelvis tyngdfiltar eller mjuka föremål, kan i vissa fall användas som stöd efter individuell bedömning. Dofter och andra sensoriska inslag behöver anpassas till barnets erfarenheter, önskemål och reaktioner.

Individuell bedömning av reglerande stöd

Sensoriska hjälpmedel, andningsövningar, rörelse, avskärmning och andra reglerande stöd ska inte användas rutinmässigt eller på samma sätt för alla barn. Sådana inslag kan övervägas efter individuell bedömning och med hänsyn till barnets ålder, utvecklingsnivå, hälsotillstånd, tidigare erfarenheter, integritet och uttryckta inställning.

Ett stöd som upplevs som lugnande av ett barn kan upplevas som obehagligt, begränsande eller hotfullt av ett annat. Barnets reaktioner behöver därför följas upp och användningen avbrytas eller anpassas om stödet inte upplevs som hjälpsamt. Medicinska hjälpmedel och andra insatser som kan medföra risker behöver användas efter relevant professionell bedömning och i enlighet med verksamhetens rutiner.

Ordning och struktur

Ordning och struktur i miljön bidrar till förutsägbarhet. När föremål har sin bestämda plats och när rutiner upprepas minskar osäkerheten. Visuella scheman som visar dagens aktiviteter kan bidra till tydlighet. Planerade ändringar behöver så långt möjligt meddelas i förväg och förklaras på ett sätt som barnet kan förstå.

En återhämtningsfrämjande miljö behöver inte vara kostsam eller tekniskt avancerad. Det handlar om att betrakta omgivningen ur barnets perspektiv och identifiera detaljer som kan väcka oro. Små justeringar kan ha betydelse för barnets stressnivå och bidra till stabilitet.

Neurobiologisk grund för trauma och reglering

Traumatiska erfarenheter kan påverka hjärnans utveckling och funktion. När ett barn upplever hot eller fara kan det autonoma nervsystemet aktiveras. Reaktioner som kamp, flykt eller stelhet kan då uppstå som delar av kroppens beredskap att hantera situationen.

Vid upplevt hot aktiveras flera samverkande delar av hjärnan och nervsystemet. Amygdala ingår i nätverk som medverkar vid upptäckt och bearbetning av potentiella hot. Vid stark eller långvarig stress kan tillgången till funktioner som planering, impulskontroll, koncentration och reflektion tillfälligt försämras (Cross et al., 2017; Lund et al., 2020).

Dessa processer är komplexa och varierar mellan individer. Neurobiologiska förklaringar bör därför användas som en del av förståelsen och inte som en fullständig förklaring till ett barns beteende (Cross et al., 2017).

Barn som lever med återkommande stress kan utveckla en förhöjd beredskap för fara. Detta kan ha samband med övervakenhet, koncentrationssvårigheter och starka känslomässiga reaktioner. En lugn och stabil omgivning kan bidra till minskad stress och förbättrade förutsättningar för reglering. Den vuxnes lugna och förutsägbara närvaro kan hjälpa barnet att återfå balans. Upprepade erfarenheter av trygghet och fungerande samspel kan över tid stödja utvecklingen av mer ändamålsenliga sätt att hantera stress och känslomässig aktivering (Cross et al., 2017; Lund et al., 2020).

Neurobiologisk kunskap om stress och trauma kan bidra till förståelsen av varför trygghet och förutsägbarhet är viktiga i omsorgen. När barnet upplever stabilitet och minskad stress kan kroppens system för vila och återhämtning få större utrymme. Nya erfarenheter kan bidra till utvecklingen av mer ändamålsenliga sätt att reagera på och hantera belastning. Neurobiologisk kunskap kan därmed utgöra en del av underlaget för det praktiska arbetet.

Stressfysiologi och traumats kroppsliga uttryck

Kroppsliga reaktioner utgör en viktig del av förståelsen av trauma och stress. När ett barn upplever fara eller hot kan det autonoma nervsystemet aktiveras och kroppen försättas i beredskap. Hjärtat kan slå snabbare, andningen bli ytligare och musklerna spännas. Reaktionerna har en skyddande funktion vid fara, men långvarig eller återkommande stress utan tillräcklig återhämtning kan påverka barnets kroppsliga och psykiska funktionsförmåga (Cross et al., 2017; van der Kolk, 2014).

Barn som lever med långvarig stress kan växla mellan hög och låg grad av känslomässig och kroppslig aktivering. Vid hög aktivering kan bland annat rastlöshet, sömnsvårigheter och starka känsloreaktioner förekomma. Vid låg aktivering kan exempelvis avtrubbning, passivitet eller känslomässig frånvaro förekomma. Sådana reaktioner kan i vissa fall ha samband med långvarig stress eller tidigare erfarenheter av hot. Kroppens beredskap kan kvarstå även när något omedelbart hot inte föreligger.

Traumatiska erfarenheter kan komma till uttryck både genom minnen och kroppsliga stressreaktioner. Ett ljud, en doft eller en beröring kan återaktivera stress- och försvarsreaktioner. Omsorgen behöver därför även uppmärksamma kroppsliga signaler. Lugn andning, rörelse, sensoriska inslag och fysisk närvaro kan i vissa fall stödja reglering när de anpassas efter barnets behov, erfarenheter, integritet och uttryckta inställning. Den vuxnes kroppsspråk kan då fungera som modell för lugn och stabilitet (van der Kolk, 2014).

När omsorgen uppmärksammar barnets kroppsliga signaler kan den fysiska och känslomässiga tryggheten stärkas. Kunskap om stressfysiologi kan bidra till att beteenden även bedöms som möjliga uttryck för stress och inte enbart som motstånd eller ovilja. Ett sådant förhållningssätt kan förbättra förutsättningarna för kroppslig och känslomässig reglering.

Anknytningsteori och dess betydelse för omsorg

Anknytningsteorin beskriver hur tidiga relationer kan ha betydelse för barnets utveckling av trygghet och förmåga att förstå sig självt i relation till andra. En grundläggande utgångspunkt är att barn söker närhet och skydd hos anknytningspersoner vid oro eller fara. Ett återkommande lyhört, tillgängligt och förutsägbart bemötande kan bidra till förutsättningarna för trygg anknytning (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980).

Trygg anknytning har samband med förväntningar om att anknytningspersonen är tillgänglig och kan erbjuda stöd vid behov. Detta kan underlätta barnets utforskande av omgivningen och möjligheten att söka närhet vid oro. Återkommande avvisande, inkonsekventa eller skrämmande reaktioner från en anknytningsperson kan bidra till otrygga eller desorganiserade anknytningsmönster. Hur sådana mönster kommer till uttryck varierar mellan barn och situationer.

Skrämmande eller allvarligt bristande omsorg i en anknytningsrelation kan ha samband med desorganiserade anknytningsmönster. Barnet kan då sakna en sammanhängande strategi för att söka trygghet hos anknytningspersonen. Detta kan ha samband med svårigheter i känslomässig reglering och i hanteringen av närhet och avstånd.

Traumamedveten omsorg strävar efter att erbjuda återkommande erfarenheter av trygghet och förutsägbarhet. När den vuxne kan behålla ett lugnt och stabilt bemötande även vid barnets starka känslouttryck kan barnet få nya erfarenheter av relationell stabilitet.

Sådana erfarenheter kan gradvis stärka barnets upplevelse av att relationer kan vara trygga och förutsägbara. Processen tar tid och kan bidra till långsiktig återhämtning. Anknytningsteorin kan därmed bidra till förståelsen av varför relationerna i omsorgsmiljön behöver präglas av tillgänglighet, respekt och kontinuitet (Cooke et al., 2019).

Att skapa den förutsägbara rytmen

En förutsägbar vardagsrytm kan utgöra en skyddsfaktor i traumamedveten omsorg och bidra till en känsla av stabilitet och kontroll. Ett dagsschema kan göra vardagen mer begriplig och stödja barnets möjlighet att förbereda sig inför aktiviteter och övergångar.

Schemat behöver vara tillgängligt och anpassat efter barnets ålder, mognad och kommunikativa förutsättningar. Bilder eller symboler kan användas när detta underlättar förståelsen. När barnet ges möjlighet att delta i planeringen kan känslan av delaktighet stärkas. Vardagsstrukturen kan därigenom bli mer begriplig och förankrad hos barnet.

En förutsägbar morgonrutin kan bidra till en trygg och begriplig inledning på dagen. Morgonen kan vara krävande för vissa placerade barn, exempelvis på grund av oro inför skolan, separationer eller dagens aktiviteter. En återkommande men individuellt anpassad ordning kan minska osäkerheten och underlätta reglering. Ljud, musik, ljus eller andra signaler kan användas för att markera övergångar när barnet upplever dem som hjälpsamma.

Övergången mellan skola och fritid kan behöva struktureras. När barnet återvänder från skolan kan stressnivån vara förhöjd. En planerad period med minskade krav kan bidra till återhämtning och balans. Avkoppling, enskild aktivitet eller annan lugn sysselsättning kan erbjudas utifrån barnets behov och önskemål. En sådan övergång kan minska risken för stressrelaterade konflikter eller starka känsloreaktioner.

En förutsägbar kvällsrutin kan ha betydelse för barnets möjlighet till nedvarvning och känslomässig stabilitet. Sänggåendet behöver så långt möjligt genomföras på ett lugnt och återkommande sätt. Rutinen kan därigenom bidra till en trygg och begriplig avslutning på dagen.

Nedvarvningen inleds en stund före läggdags och omfattar stillsamma aktiviteter utan skärmar. Högläsning, stillsamma samtal eller andra lugna aktiviteter kan hjälpa barnet att släppa dagens intryck. Fysisk närhet eller beröring får endast förekomma när barnet visar att detta är önskat och när det är förenligt med verksamhetens uppdrag och rutiner. En konsekvent hälsning vid nattning kan bidra till trygghet inför sömnen.

En förutsägbar vardagsrytm kan göra vardagen mer begriplig. När barnet får information om vad som väntar kan osäkerhet och vaksamhet minska, vilket kan förbättra förutsättningarna för vila och återhämtning.

Den vuxnes närvaro, tonfall och konsekventa bemötande kan stärka upplevelsen av trygghet. Återkommande erfarenheter av trygghet och förutsägbarhet kan bidra till minskad stress och ökad stabilitet.

Ritualer som komplement till regler

Ritualer kan bidra till känslomässig förankring och stabilitet i vardagen. Medan regler anger ramar och förväntningar kan ritualer skapa igenkänning, mening och tillhörighet. De kan därmed utgöra ett stöd i traumamedveten omsorg.

Ritualer kan förmedla trygghet genom igenkänning. När en aktivitet återkommer på ett förutsägbart sätt kan den bidra till upplevelser av stabilitet och omtanke. Barnet kan därigenom få erfarenhet av att vardagen och relationerna kan vara förutsägbara även när omständigheter förändras. Ritualen kan fungera som en återkommande och begriplig referenspunkt i vardagen.

Måltider kan utgöra tillfällen för gemenskap och förutsägbarhet. För barn med erfarenhet av otrygghet kan matsituationer väcka oro eller ett ökat behov av kontroll. En återkommande men individuellt anpassad struktur kring måltiden kan minska osäkerheten.

Barnets deltagande behöver anpassas efter ålder, hälsotillstånd, behov och inställning. Gemenskap kan erbjudas utan krav på att barnet äter eller deltar på ett bestämt sätt. Personalen kan visa intresse och vara tillgänglig utan att måltiden används för påtvingade samtal eller känslomässiga redovisningar.

Kvällsrutinen kan utformas med lugna aktiviteter, dämpad belysning, högläsning eller stillsamma samtal. Trygg närvaro behöver anpassas till barnets ålder, önskemål, integritet och tidigare erfarenheter. Fysisk närhet eller beröring får endast förekomma när barnet visar att detta är önskat och när det är förenligt med verksamhetens uppdrag och rutiner. Ett tydligt och respektfullt avsked kan markera övergången till vila.

Återkommande och positivt upplevda ritualer kan stärka relationen mellan barnet och omsorgspersonen. De kan uttrycka omsorg och konsekvens och ge barnet erfarenhet av att tillit utvecklas genom handlingar och inte enbart genom ord. När vardagen präglas av igenkänning och mening kan barnets känsla av sammanhang stärkas. En sådan struktur kan bidra till ökad trygghet och minskad traumarelaterad belastning.

Handlingsvägar för samreglering

Barn som har upplevt tidiga separationer eller otrygga anknytningserfarenheter kan reagera starkt vid stress och konflikter. Vid upplevt hot kan kroppens stressystem aktiveras och reaktioner som kamp, flykt eller stelhet uppstå. I ett sådant tillstånd kan förmågan att ta emot information, resonera och reflektera tillfälligt försämras. Den vuxnes uppgift är då att bidra till lugn, trygghet och minskad känslomässig aktivering.

Samreglering innebär att den vuxne bidrar med lugn, stabilitet och förutsägbarhet när barnet har svårt att reglera sin känslomässiga aktivering. Tonläge, kroppsspråk, rörelser och avstånd kan påverka barnets upplevelse av situationen. Ett lugnt och individuellt anpassat bemötande kan hjälpa barnet att gradvis återfå balans.

Handlingsvägar för samreglering behöver vara begripliga, återkommande och så långt möjligt välkända för barnet. När de används på ett förutsägbart och individuellt anpassat sätt kan de bidra till minskad stress och ökad trygghet. Barnet kan därigenom få erfarenhet av att det finns stöd att tillgå när starka känslor uppstår. Detta kan minska upplevelsen av osäkerhet och bristande kontroll.

En möjlig handlingsväg är att använda en återkommande och individuellt anpassad sekvens för återhämtning. Först säkerställs fysisk trygghet och tillräckligt personligt utrymme. Den vuxne använder ett lugnt tonläge och anpassar kroppsspråk, avstånd och ögonkontakt efter barnets reaktioner och önskemål.

Barnets känslor kan bekräftas utan att olämpliga eller skadliga handlingar godtas. När den känslomässiga aktiveringen har minskat kan situationen följas upp genom gemensam reflektion. Ett sådant tillvägagångssätt kan bidra till att kontakten återupprättas utan moraliserande eller förödmjukande bemötande.

Samreglering kräver att den vuxne uppmärksammar sina egna reaktioner. Stress, rädsla eller frustration hos den vuxne kan påverka samspelet och förstärka barnets oro. Förmåga till egenreglering, tillsammans med reflektion, handledning och återhämtning, kan bidra till den stabilitet som barnet behöver i situationen.

När barnet återkommande får stöd att hantera starka känslor kan förmågan till självreglering gradvis utvecklas. Den vuxne fungerar då som stöd och förebild för hur känslomässig balans kan återfås.

Reglering genom relation

Barns förmåga till känslomässig reglering utvecklas i samspel med andra. Barn med traumatiska erfarenheter kan ha särskilt stort behov av stöd från en trygg och förutsägbar vuxen när den egna regleringsförmågan inte är tillräcklig i situationen. Personalen kan då bidra med stabilitet tills barnet har återfått tillräckligt lugn.

Relationen fungerar som ett stöd för trygghet och reglering. När barnet uttrycker oro, vrede eller skam behöver personalen bemöta reaktionen med lugn, närvaro och respekt. Kroppsspråk, röstläge, ordval och avstånd behöver anpassas till barnets ålder, behov och reaktioner. Ett förutsägbart bemötande kan bidra till att barnet upplever relationen som stabil även när starka känslor uppstår.

Den vuxne kan anpassa tempo, tonläge och aktivitetsnivå efter barnets aktuella tillstånd. Vid stark oro kan ett lägre tempo och minskad stimulans vara hjälpsamt. Vid passivitet eller nedstämdhet kan varsam kontakt och erbjudanden om aktivitet övervägas utan att barnet utsätts för krav eller press. Anpassningen behöver följas upp utifrån hur barnet reagerar.

Förtroende kan stärkas genom upprepade erfarenheter av att den vuxne är tillgänglig, behåller lugnet och återställer relationen efter konflikter eller missförstånd. Barnet får därigenom möjlighet att utveckla egna sätt att känna igen, uttrycka och hantera känslor.

Relationellt stöd kan utgöra en viktig del av traumamedveten omsorg. En stabil och respektfull relation kan skapa förutsättningar för trygghet, känslomässig reglering och återhämtning och samtidigt stödja andra vård- och behandlingsinsatser.

Återhämtning och kontinuitet

Återhämtning utgör en viktig del av förhållningssättet. Barn som har upplevt långvarig stress kan ha svårt att komma till ro och kan under perioder uppvisa en hög grad av kroppslig eller känslomässig aktivering. Återhämtning handlar om att skapa förutsättningar för vila, minskad stress och ökad trygghet genom kontinuitet.

Kontinuitet innebär att barnets tillvaro så långt möjligt präglas av stabila vuxna, tydliga rutiner och en förutsägbar vardag. När samma personer finns kvar över tid kan tilliten stärkas och barnets vaksamhet minska. Byte av personal eller vårdmiljö behöver ske med varsamhet och förberedelse. Planerade förändringar behöver så långt möjligt kommuniceras i god tid och förklaras på ett sätt som barnet kan förstå. Vid oförutsedda förändringar behöver barnet få information och stöd så snart situationen medger det.

Återhämtning kan främjas både genom vila och genom upplevelsen av att omgivningen är stabil och trygg. Återhämtande aktiviteter kan exempelvis bestå av en gemensam måltid, en stilla stund med musik, en promenad eller någon annan aktivitet som barnet upplever som lugnande. Återkommande stunder med minskade krav kan bidra till återhämtning och ökad förutsägbarhet i vardagen. När barnet märker att sådana stunder återkommer kan förtroendet för vardagens stabilitet stärkas.

Verksamheten behöver ge omsorgspersonalen organisatoriska förutsättningar för återhämtning, reflektion och stöd. Ett lugnt och reglerat bemötande kan fungera som förebild för hur stress och känslomässig aktivering kan hanteras. Arbetsgivaren ansvarar för de organisatoriska och arbetsmiljömässiga förutsättningarna, medan den enskilde yrkesutövaren ansvarar för att arbeta professionellt och använda tillgängliga stödstrukturer.

Kontinuitet i relationer, rutiner och miljö kan bidra till långsiktig stabilitet. När vardagen blir mer förutsägbar kan barnets stressreaktioner minska och förmågan till återhämtning stärkas. En individuellt anpassad balans mellan aktivitet och vila kan bidra till en känsla av sammanhang och göra tillvaron mer begriplig.

Professionell hållning och egenreglering

Den professionella hållningen inom traumamedveten omsorg grundas i självmedvetenhet och stabilitet. Vuxna som möter barn med traumatiska erfarenheter behöver vara medvetna om sina egna reaktioner, känslor och professionella gränser. Ett reglerat bemötande förutsätter förmåga att uppmärksamma och hantera den egna stressen även när fullständig känslomässig balans inte är möjlig.

Egenreglering utgör en viktig del av det professionella ansvaret. Den som arbetar nära barn med svåra erfarenheter kan påverkas känslomässigt av arbetet och av situationer som uppstår i mötet med barnet. Reflektion, handledning och kollegialt stöd kan stärka förmågan att behålla ett professionellt bemötande även när barnets reaktioner är starka. Egenreglering innebär att kunna uppmärksamma och hantera den egna stressen eller frustrationen utan att den styr bemötandet.

Den vuxnes tonläge, kroppsspråk och reaktioner påverkar samspelet. Ett lugnt och förutsägbart bemötande kan visa att starka känslor går att hantera utan hot, bestraffning eller kaos. Den vuxne kan därigenom fungera som förebild för känslomässig reglering.

Professionell hållning handlar också om att upprätthålla respekt och värdighet i alla möten. Omsorgen ska präglas av lyhördhet utan att övergå i privat känslomässig inblandning. Den vuxne behöver förena ett medkännande och lyhört bemötande med tydlig och respektfull gränssättning. När dessa två egenskaper förenas kan de bidra till en stabil struktur som stödjer barnets trygghet.

Utbildning, handledning, kollegialt stöd och återhämtning stärker förutsättningarna för ett stabilt och respektfullt bemötande. När den vuxne kan behålla sin professionella hållning även vid starka reaktioner kan detta bidra till trygghet och stödja barnets återhämtning.

Sekundär traumatisering och empatiskt slitage hos personal

Arbete med barn som har traumatiska erfarenheter kan innebära återkommande kontakt med starka känslor och svåra berättelser. Personal kan påverkas av indirekt exponering för andras traumatiska erfarenheter. Sekundär traumatisering kan uppstå när sådan exponering är återkommande och möjligheterna till stöd, bearbetning och återhämtning är otillräckliga (Sprang et al., 2011).

Tecken kan bland annat vara känslomässig avtrubbning, påträngande tankar, koncentrationssvårigheter, sömnproblem eller förändrad förmåga till empatiskt bemötande. Liknande symtom kan även förekomma vid arbetsrelaterad stress och behöver därför bedömas utifrån den samlade situationen. Empatiskt engagemang är en viktig del av arbetet men behöver förenas med professionella gränser och tillgång till organisatoriskt stöd.

Det förebyggande arbetsmiljöarbetet behöver omfatta organisatoriska och sociala förhållanden, däribland arbetsbelastning, tillgång till stöd, återhämtning och rutiner för att uppmärksamma tecken på arbetsrelaterad ohälsa. Arbetsgivaren ansvarar för att riskerna i arbetet undersöks, bedöms och åtgärdas inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet (Arbetsmiljöverket, 2023).

Tillräckliga möjligheter till återhämtning är en arbetsmiljöfråga och kan bidra till att personalen behåller sin lyhördhet och stabilitet i mötet med barnen.

Reflektion och lärande i arbetsgruppen

Reflektion inom arbetsgruppen utgör en viktig del av traumamedveten omsorg. Gemensamt lärande kan bidra till kvalitet, stabilitet och ett tydligare gemensamt ansvar. När yrkesutövare delar erfarenheter och perspektiv kan förståelsen för barnens behov stärkas och den professionella hållningen utvecklas.

Arbetsgruppen behöver återkommande forum för reflektion. Dessa möten ska ge utrymme för gemensam analys av situationer, bemötande och samverkan. Reflektionen kan bidra till distans till det som väcker känslor och göra det möjligt att se mönster snarare än enskilda händelser. På detta sätt kan ett gemensamt språk för traumamedvetenhet utvecklas i verksamheten.

Reflektion kan bidra till att erfarenheter bearbetas, analyseras och används i verksamhetens lärande. Gemensam genomgång av svåra situationer kan minska risken för att enskilda medarbetare lämnas ensamma med sina upplevelser eller att ansvaret förenklas till en fråga om individuell skuld. Fokus behöver riktas mot både individuellt ansvar och organisatoriska förutsättningar. Misstag och avvikelser behöver analyseras sakligt för att identifiera orsaker, vidta åtgärder och minska risken för upprepning.

Ett reflekterande arbetssätt behöver bygga på respekt och tillräcklig trygghet inom personalgruppen. När medarbetare upplever att svårigheter kan lyftas utan förödmjukelse eller osaklig skuldbeläggning kan förutsättningarna för öppenhet stärkas. Ledarskapet har en viktig roll i att skapa strukturer där reflektion, ansvarstagande och kvalitetsarbete integreras i verksamhetens genomförande och uppföljning.

Gemensamt lärande kan bidra till att förhållningssättet upprätthålls över tid. Arbetssättet behöver vara organisatoriskt förankrat och kan inte vara beroende av enskilda medarbetares engagemang. Kontinuerlig reflektion kan utveckla den gemensamma kompetensen och bidra till en mer stabil struktur för både barn och personal.

Organisatoriskt stöd för reflekterande praxis

Reflektionens värde kan stärkas när den förankras i organisationens struktur. Regelbunden handledning, avsatt tid och en gemensam struktur för reflekterande samtal kan bidra till kontinuitet. När reflektion blir en planerad och erkänd del av arbetet kan lärandet lättare integreras i den dagliga verksamheten.

Ett systematiskt stöd för reflektion kan bidra till att omsorgsarbetets inriktning upprätthålls även under perioder med hög belastning. Strukturer som främjar gemensam förståelse kan stödja ett mer stabilt arbetsklimat och göra det lättare att uppmärksamma arbetsrelaterad belastning. En strukturerad reflektionskultur kan även bidra till att det traumamedvetna förhållningssättet utvecklas utifrån gemensamma mål, erfarenheter och uppföljningsresultat.

Ledarskapets betydelse

Ledarskapet har en central funktion i utvecklingen och upprätthållandet av traumamedveten omsorg. En verksamhet som bygger på trygghet, stabilitet och reflektion behöver ett ledarskap som tillämpar samma principer i organisation, beslut och kommunikation.

Ett traumamedvetet ledarskap behöver präglas av tillit och tydlighet. Ledaren kan främja förutsägbarhet genom klara strukturer, tillgänglighet och öppna beslutsprocesser. När riktlinjer och beslut förklaras på ett begripligt sätt kan risken för osäkerhet och missförstånd inom personalgruppen minska. Tydlig och respektfull kommunikation kan bidra till stabilitet i arbetsgruppen och därigenom stärka förutsättningarna för ett tryggt bemötande av barnen.

Ledningen behöver skapa organisatoriska förutsättningar för reflektion, handledning, kompetensutveckling, återhämtning och kollegialt stöd. Arbetsgivaren ansvarar för att undersöka, bedöma och åtgärda risker i arbetsmiljön inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet (Arbetsmiljöverket, 2023). Sådana åtgärder kan även bidra till att uppmärksamma och motverka arbetsrelaterad stress och annan emotionell belastning.

Ledarskapet behöver förena tillitsfulla relationer med tydlig styrning, ansvarsfördelning och uppföljning. Beslut fattas inom ramen för ledningens ansvar men behöver kommuniceras begripligt och respektfullt. Ett lugnt och sakligt agerande under press kan fungera som förebild för det professionella bemötande som verksamheten eftersträvar.

Ledarskapets betydelse blir särskilt tydlig under perioder med hög belastning eller organisatoriska förändringar. Ett stabilt ledarskap behöver upprätthålla verksamhetens inriktning, värdegrund och ansvarsfördelning även under sådana förhållanden. När ledningen agerar förutsägbart och tydligt kan det bidra till den kontinuitet som behövs för att det traumamedvetna förhållningssättet ska kunna upprätthållas över tid.

Kunskapsläge och tillämpning i praktiken

Traumamedvetna förhållningssätt används inom bland annat socialtjänst, hälso- och sjukvård och utbildning som övergripande ramverk för bemötande, miljö och organisation. Arbetssätten bygger på kunskap om trauma, stress, utveckling, relationer och bemötande.

Traumamedveten omsorg är inte en enhetlig behandlingsmetod. Modeller, utbildningar och organisatoriska tillämpningar varierar mellan verksamheter. Skillnader i målgrupp, genomförande, personalens kompetens och val av utfallsmått gör att resultat från olika studier inte alltid är direkt jämförbara.

Tillämpningen behöver därför förenas med individuell bedömning, tydliga rutiner, kompetensutveckling och strukturerad uppföljning. Barnens erfarenheter av trygghet, delaktighet och bemötande behöver så långt möjligt ingå i uppföljningen tillsammans med andra relevanta kvalitets- och resultatmått.

Trygghet, förutsägbarhet och respektfulla relationer utgör centrala delar av ett traumamedvetet förhållningssätt. Deras betydelse och utformning behöver bedömas utifrån barnets individuella behov och verksamhetens uppdrag (Bailey et al., 2019; Bryson et al., 2017; Zhang et al., 2021).

Organisation och struktur för trygghet

En organisation som tillämpar traumamedveten omsorg behöver vara utformad så att den främjar stabilitet, tydlighet och ansvar. Organisationens struktur påverkar förutsättningarna för både personalens arbete och barnens upplevelse av trygghet. Förutsägbarhet, fungerande samverkan och tydlig ansvarsfördelning kan bidra till en miljö som stödjer återhämtning.

En tydlig struktur kan minska osäkerheten. Klara roller och definierade ansvarsområden gör det lättare för personalen att förstå vad som förväntas och hur beslut fattas. När rutiner är kända, begripliga och konsekvent tillämpade kan risken för missförstånd minska. Organisatorisk tydlighet kan även stärka förutsättningarna för ett stabilt och förutsägbart bemötande av barnen.

Kommunikation inom organisationen behöver vara kontinuerlig och öppen. Regelbundna möten där information delas och reflektion uppmuntras kan bidra till en gemensam förståelse för målen med arbetet. När all personal får möjlighet att uttrycka sina observationer kan kvaliteten i omsorgen stärkas och risken för missförstånd minska.

Organisatorisk stabilitet omfattar även kontinuitet i bemanningen. Återkommande eller oförberedda personalbyten kan påverka barnets upplevelse av trygghet och kontinuitet. En organisation som främjar personalkontinuitet och ger barnet information och stöd vid förändringar kan bidra till att upprätthålla trygghet och tillit. Stabilitet och förutsägbarhet bland de vuxna kan ha betydelse för barnets trygghet och återhämtning.

Ledningen behöver säkerställa att det traumamedvetna förhållningssättet beaktas på organisationens olika nivåer. Det omfattar bland annat rekrytering, introduktion, handledning, kompetensutveckling och uppföljning. En tydlig organisatorisk förankring kan minska beroendet av enskilda personer och bidra till att arbetssättet upprätthålls även vid förändringar i personal eller ledning.

En återhämtningsfrämjande miljö

Den fysiska och känslomässiga miljön utgör en viktig ram för traumamedveten omsorg. Ljud, ljus, rumslig utformning, rutiner och socialt samspel kan påverka barnets upplevelse av stress och trygghet. En genomtänkt och förutsägbar miljö kan bidra till lugn och återhämtning.

En återhämtningsfrämjande miljö behöver anpassas efter barnets individuella behov och reaktioner. Färger, ljus, ljud och mängden sinnesintryck kan påverka upplevelsen av stress och trygghet. Vissa barn kan gynnas av en mindre stimulerande miljö, medan andra har andra behov.

Ordning, begriplig struktur och information om förändringar kan bidra till ökad förutsägbarhet. Barnet behöver så långt möjligt veta var personliga tillhörigheter finns och få information när miljön eller rutinerna förändras.

Den känslomässiga miljön påverkas av personalens förhållningssätt. Tonläge, rörelser och ansiktsuttryck kan ha betydelse för barnets upplevelse tillsammans med de fysiska förutsättningarna. När vuxna agerar lugnt och kommunicerar respektfullt kan det bidra till ökad trygghet. Ett förutsägbart och konsekvent samspel kan gradvis stärka barnets upplevelse av omgivningen som begriplig och trygg.

Ritualer och rutiner kan vara viktiga delar av en återhämtningsfrämjande miljö. Gemensamma måltider, återkommande aktiviteter och förutsägbara övergångar kan bidra till rytm och sammanhang. Genom regelbundna och positivt upplevda rutiner kan barnet få erfarenhet av att vardagen är mer förutsägbar. Återkommande stunder av lugn kan bidra till erfarenheter av stabilitet och trygghet.

En återhämtningsfrämjande miljö förutsätter ett långsiktigt och systematiskt arbete. Den behöver följas upp och anpassas utifrån barnets behov, erfarenheter och reaktioner. När den fysiska och relationella miljön utformas samordnat kan förutsättningarna för trygghet och återhämtning stärkas. Miljön kan därmed utgöra en del av det samlade omsorgsarbetet.

Stöd i övergångar och förändringar

Övergångar och förändringar kan vara särskilt krävande för barn med erfarenhet av separationer, förluster eller instabilitet. En förflyttning, ett nytt sammanhang eller ett avslut kan väcka oro eller stress. Förändringar behöver därför så långt möjligt förberedas och genomföras med tydlighet, delaktighet och hänsyn till barnets individuella förutsättningar.

Förberedelse är en central del av stödet vid planerade övergångar. När barnet i god tid får veta vad som ska ske, varför och hur, minskar osäkerheten. Förklaringar ska ges på ett konkret och tydligt sätt. Visuella hjälpmedel, scheman eller korta berättelser kan göra förändringen mer begriplig. Att inkludera barnet i planeringen kan bidra till en känsla av delaktighet och kontroll.

Personalens närvaro under en övergång kan ha stor betydelse. Barnet behöver så långt möjligt ha tillgång till en känd och tillgänglig vuxen under processen. Tillgängligheten kan vara både praktisk och känslomässig. Genom ett lugnt, konsekvent och tydligt bemötande kan personalen bidra till kontinuitet och trygghet under förändringen. Detta kan minska oro och stärka tilliten.

Efter en genomförd förändring kan barnet behöva tid och stöd för anpassning och återhämtning. Nya miljöer, människor och rutiner kan innebära ökad belastning. Vila, samtal och återkommande rutiner kan hjälpa barnet att återfå balans. Uppföljning behöver ingå i omsorgen. Genom att undersöka hur barnet upplevde övergången kan framtida förändringar planeras med större hänsyn till barnets behov.

Stöd vid övergångar handlar om att skapa så stor kontinuitet och begriplighet som situationen medger. När barnet får återkommande erfarenheter av att förändringar förbereds, förklaras och följs upp kan förmågan att hantera framtida övergångar stärkas.

Barnets delaktighet och inflytande

Barnets delaktighet och inflytande utgör en central del av traumamedveten omsorg. För barn som har upplevt tvång, maktlöshet eller övergrepp kan möjligheten att påverka sin vardag bidra till ökad kontroll, trygghet och självständighet. Barnets inflytande behöver anpassas till ålder, mognad, situation och de rättsliga ramar som gäller.

Delaktighet innebär att barnet så långt möjligt ges en aktiv roll i frågor som rör den egna vården och vardagen. Personalens uppgift är att skapa utrymme för barnet att uttrycka tankar, önskemål och gränser. Detta kräver tid, tålamod och ett tryggt bemötande. Barnet behöver få återkoppling på hur dess synpunkter har beaktats. När beslut förklaras och motiveras tydligt kan processerna bli mer begripliga även när barnets önskemål inte kan tillgodoses.

Inflytande handlar inte enbart om övergripande frågor utan också om val i vardagen. Möjligheten att påverka kläder, aktiviteter eller ordningen mellan olika moment kan stärka känslan av självbestämmande. Sådana vardagliga val kan ha särskild betydelse för barn som tidigare har haft begränsade möjligheter att påverka sin situation.

Delaktighet kräver även strukturer som ger barnet faktisk möjlighet att uttrycka synpunkter och påverka inom de ramar som gäller. Samtal, planeringsmöten och individuella mål behöver utformas på ett sätt som barnet kan förstå och medverka i. Personalen ansvarar för att förklara beslut och processer med ett tillgängligt och konkret språk. När barnet kan se hur dess perspektiv har beaktats kan tilliten till de vuxna och till processen stärkas.

Möjlighet att delta i beslut kan stärka barnets upplevelse av inflytande, ansvar och egen förmåga. Delaktighet utgör därmed både en rättighet och en viktig del av omsorgen. När barnet upplever att det egna perspektivet beaktas kan tilliten och förutsättningarna för framtida självständighet stärkas (Socialtjänstlag [2025:400]; Socialstyrelsen, 2023).

Språkets betydelse i bemötandet

Språket utgör ett viktigt verktyg i traumamedveten omsorg. Orden kan påverka upplevelsen av trygghet, tillhörighet och respekt. För barn med traumatiska erfarenheter kan tonfall, ordval och uttryck väcka starka reaktioner. Ett medvetet och varsamt språk kan bidra till lugn, begriplighet och tillit.

Ett trygghetsskapande språk kännetecknas av tydlighet, respekt och anpassning till barnets kommunikativa förutsättningar. Korta meningar, lugnt tempo och ett konsekvent ordval kan underlätta förståelsen. Språket behöver vara fritt från hot, förlöjliganden och kränkningar. Ironi, bildspråk och dubbeltydiga uttryck behöver användas med hänsyn till barnets ålder, språkförståelse och situation. Ett konsekvent språkbruk kan minska risken för missförstånd och osäkerhet.

Den vuxnes tonfall kan ha stor betydelse tillsammans med innehållet i orden. Ett lugnt och stabilt röstläge kan bidra till minskad stress. Även pauser och tystnad är delar av kommunikationen. Att vänta in barnet kan skapa utrymme för bearbetning, respons och reflektion.

Språket behöver präglas av respekt för barnets värde och integritet. Etiketter, nedsättande benämningar och generaliseringar ska undvikas. I stället bör konkreta handlingar, situationer och känslor beskrivas på ett sätt som barnet kan förstå. Stöd att sätta ord på upplevelser och känslor kan bidra till ökad förståelse av de egna reaktionerna och underlätta kommunikationen med andra.

Ett gemensamt och tydligt språk inom personalgruppen kan bidra till stabilitet. När centrala begrepp används på ett konsekvent sätt kan risken för missförstånd minska. Barnet får då större möjlighet att känna igen återkommande formuleringar och förstå vad de innebär. Ett enhetligt språkbruk kan därmed bidra till en mer begriplig och förutsägbar omsorg.

Språket kan påverka hur barnet uppfattar och förstår en situation. Ord som förklarar, bekräftar och förmedlar respekt kan bidra till ett samtalsklimat där barnet får bättre förutsättningar att kommunicera. Ett tydligt och respektfullt språk kan därmed bidra till trygghet och delaktighet.

Trygghet genom konsekvens och gränser

Tydliga och förutsägbara gränser kan utgöra en viktig del av traumamedveten omsorg. Barn som har upplevt otrygghet eller oförutsägbarhet kan ha behov av tydliga och begripliga ramar. Gränser innebär en form av styrning och behöver utformas med hänsyn till trygghet, barnets bästa, proportionalitet och verksamhetens uppdrag. De behöver tillämpas förutsägbart och respektfullt.

Konsekvens innebär att den vuxnes reaktioner så långt möjligt är stabila och förutsägbara. När liknande situationer hanteras på ett begripligt och likvärdigt sätt kan tryggheten stärkas. Barnet får då bättre möjlighet att förstå vad som gäller och att regler inte förändras utifrån den vuxnes tillfälliga känslotillstånd. Detta kan minska oro och osäkerhet även när barnet har handlat i strid med en regel eller överenskommelse.

Gränser behöver kommuniceras lugnt, tydligt och respektfullt. De ska förklaras på ett sätt som barnet kan förstå och får inte uttryckas genom hot, förödmjukelse eller bestraffande språk. Barnet behöver få information om varför en regel eller begränsning finns och hur den förhåller sig till trygghet, ansvar och verksamhetens uppdrag. Gränssättning behöver därmed vara en del av omsorgen och inte användas som en godtycklig bestraffning.

Efter en konflikt eller regelöverträdelse behöver barnet ges möjlighet att återgå till vardagen och relationen. När situationen har stabiliserats kan den vuxne tillsammans med barnet gå igenom vad som hände, vilka följder situationen fick och vilka andra handlingsalternativ som kan finnas. Uppföljningen ska ske utan förödmjukelse eller osaklig skuldbeläggning och kan bidra till lärande och ökad förmåga att hantera liknande situationer.

Konsekventa och tydliga gränser kan bidra till struktur och förutsägbarhet i relationen mellan barnet och den vuxne. När regler tillämpas sakligt, respektfullt och likvärdigt kan barnet få erfarenhet av att ansvar och gränssättning går att förena med omtanke. Detta kan bidra till ökad tillit och trygghet.

Samspelets betydelse för återhämtning

Samspelet mellan barnet och den vuxne kan ha stor betydelse för återhämtning efter traumatiska erfarenheter. I det ömsesidiga mötet kan trygghet och tillit stärkas, samtidigt som barnet får stöd i utvecklingen av känslomässig reglering. När den vuxne bemöter barnet med närvaro, lugn och respekt kan barnet få erfarenheter som gradvis bidrar till minskad rädsla och färre stress- och försvarsreaktioner.

Samspelet kan ge barnet stöd att uppmärksamma, förstå och sätta ord på känslor. När den vuxne visar att barnets känslor har uppfattats och försöker förstå deras sammanhang kan upplevelsen av begriplighet och bekräftelse stärkas.

Sådana erfarenheter kan stödja barnets förmåga att identifiera och hantera egna reaktioner. Ett lugnt och respektfullt bemötande kan även förmedla att känslor får uttryckas utan att barnet utsätts för hot, avvisande eller förödmjukelse.

Återhämtning stöds inte enbart genom information och vägledning utan även genom stabila och respektfulla relationer. Den vuxnes sätt att lyssna, tala och agera kan påverka barnets upplevelse av trygghet. Ett lugnt tempo, ett respektfullt ansiktsuttryck och en stabil närvaro kan bidra till minskad känslomässig aktivering. När barnets upplevelse av hot och behov av försvar minskar kan förutsättningarna för lek, lärande och utveckling stärkas.

Samspelets kvalitet kan ha betydelse för barnets trygghet och återhämtning. Ett inkonsekvent, svårförutsägbart eller känslomässigt instabilt bemötande kan öka barnets stress och otrygghet. Traumamedvetet arbete behöver därför omfatta kontinuerlig reflektion och samordning mellan vuxna i barnets miljö. Ett samordnat och förutsägbart bemötande kan bidra till kontinuitet och trygghet.

Återhämtning som stöds genom samspel är en gradvis process. Återkommande positiva och tryggt upplevda interaktioner kan stärka barnets tillit till vuxna och relationer. När barnet upplever att relationen består även under perioder av stress eller konflikt kan barnet få nya erfarenheter av stabilitet och trygghet. En individuellt anpassad balans mellan kontakt och vila kan stödja återhämtning och bidra till ökad framtidstro.

Skydds- och riskfaktorer i arbetssättet

Barns återhämtning efter traumatiska erfarenheter kan påverkas av både yttre och individuella faktorer. Skyddsfaktorer är förhållanden som kan stärka barnets förmåga att hantera belastning och stödja återhämtning, medan riskfaktorer kan öka sårbarheten och försvåra utvecklingen av trygghet. Kunskap om sådana faktorer är viktig för att omsorgen ska kunna anpassas till barnets individuella förutsättningar.

Betydelsefulla skyddsfaktorer kan vara stabila relationer, tydlig struktur och förutsägbarhet i vardagen. När vuxna förblir lugna, tillgängliga och respektfulla även i krävande situationer kan barnets upplevelse av säkerhet gradvis stärkas. Möjlighet till delaktighet och inflytande i vardagliga beslut kan stärka självständigheten och minska upplevelsen av maktlöshet. En miljö som präglas av respekt och kontinuitet kan bidra till trygghet och känslomässig återhämtning.

Riskfaktorer kan finnas i miljöer som präglas av instabilitet, återkommande personalbyten eller otillräcklig gemensam förståelse för det traumamedvetna förhållningssättet. Otydliga regler, inkonsekvent bemötande eller bristande kommunikation kan öka barnets osäkerhet och otrygghet. Även mindre förändringar som genomförs utan information eller förberedelse kan väcka stress eller påminna om tidigare erfarenheter av otrygghet, separation eller hot.

När verksamheten systematiskt stärker skyddsfaktorer och begränsar identifierade risker kan mer stabila förutsättningar utvecklas för både barn och personal. Traumamedveten omsorg behöver därför inte begränsas till enskilda åtgärder utan kan integreras i verksamhetens bemötande, miljö, organisation och uppföljning. Ett sådant helhetsperspektiv kan bidra till trygghet och långsiktig återhämtning.

Betydelsen av balans mellan skydds- och riskfaktorer

Resultatet av traumamedveten omsorg kan påverkas av samspelet mellan skydds- och riskfaktorer. Skyddsfaktorer kan begränsa betydelsen av tidigare och aktuella belastningar genom att ge barnet positiva erfarenheter av trygghet och tillit. När miljön präglas av stabilitet, respekt och förutsägbarhet kan stress- och hotrelaterade reaktioner gradvis minska och barnets upplevelse av säkerhet stärkas.

Trygga och förutsägbara relationer kan bidra till minskad stress och stödja återhämtning, medan otydlig struktur eller bristande kontinuitet kan öka oro och försvarsberedskap. En organisation som systematiskt stärker skyddsfaktorer och begränsar identifierade risker kan bidra till stabila förutsättningar för både barn och personal. Omsorgen kan därigenom bli mer sammanhållen och främja trygghet, återhämtning och utveckling.

Det långsiktiga perspektivet

Det långsiktiga perspektivet inom traumamedveten omsorg innebär att barnets utveckling och återhämtning behöver ges tid och stödjas genom stabilitet, kontinuitet och tålamod. Utvecklingen följer inte alltid en rak linje utan kan innehålla både framsteg och perioder med ökade svårigheter. När grundläggande principer tillämpas konsekvent över tid kan barnets upplevelse av trygghet och tillit stärkas.

Barnets återhämtning kan påverkas av relationer, rutiner och upplevelser i vardagen. Återkommande möten som barnet upplever som trygga och respektfulla kan bidra till stabilitet. När förutsägbarhet, respekt och lugn återkommer under längre tid kan mer fungerande sätt att hantera vardagen utvecklas. Sådana erfarenheter kan få betydelse även efter att vårdinsatsen har avslutats.

Det långsiktiga perspektivet förutsätter en organisation som främjar kontinuitet. Bemanning, kompetensutveckling och handledning behöver planeras med hänsyn till verksamhetens långsiktiga behov. Snabba eller oförberedda förändringar i personalstyrka eller arbetssätt kan påverka den trygghet och kontinuitet som har utvecklats. En långsiktig planering kan bidra till professionell kvalitet och organisatorisk stabilitet.

Ökad långsiktighet och stabilitet kan göra framtiden mer begriplig och möjlig att planera för. När barnets upplevelse av hot och osäkerhet minskar kan förutsättningarna för nyfikenhet, motivation och delaktighet stärkas. Återhämtning kan därmed omfatta både minskad belastning och fortsatt utveckling. Barnet kan få ökade möjligheter att delta, påverka och utveckla egna mål.

Det långsiktiga arbetet syftar till att ge barnet erfarenheter, kunskaper och stöd som kan få betydelse även efter avslutad placering. Erfarenheter av tillit och fungerande relationer under placeringen kan påverka barnets fortsatta relationer och förutsättningar för självständighet. Traumamedveten omsorg kan därmed bidra till barnets fortsatta utveckling, delaktighet och självständighet.

Utvecklingens dynamik

Barnets utveckling påverkas av samspelet mellan erfarenheter, relationer, individuella förutsättningar och den omgivande miljön. Framsteg och svårigheter kan förekomma under återhämtningsarbetet och behöver förstås utifrån barnets samlade situation. Långvariga erfarenheter av stabilitet och stöd kan bidra till utvecklingen av mer fungerande sätt att hantera känslor, sociala situationer och problem.

Erfarenheter som barnet får möjlighet att bearbeta med lämpligt stöd kan bidra till stärkt självkänsla och ökad förmåga att hantera relationer. Den vuxnes konsekventa och förutsägbara närvaro kan ge stöd när barnet utforskar omvärlden och möter nya situationer. Långsiktighet är därför inte enbart en organisatorisk princip utan kan även ha betydelse för barnets utveckling och välbefinnande.

Sammanfattning och helhetssyn

Traumamedveten omsorg är ett övergripande förhållningssätt där miljö, relationer och organisation samverkar för att främja trygghet, återhämtning och utveckling. Traumatiska erfarenheter kan påverka kroppsliga, känslomässiga, kognitiva och sociala funktioner. Omsorgen behöver därför beakta barnets kroppsliga reaktioner, känslor, tankar, relationer och omgivning.

Omsorgen kan vägledas av principerna om säkerhet, tillit, valmöjlighet, samarbete och handlingskraft. Principerna kan tillämpas i vardagliga rutiner, relationer, ledarskap och organisatoriska strukturer. När de omsätts med hänsyn till barnets individuella behov och verksamhetens uppdrag kan de bidra till en miljö där barnet får bättre förutsättningar att uppleva trygghet, förståelse och delaktighet.

Relationen mellan barnet och personalen kan ha stor betydelse för återhämtningsarbetet. Ett lugnt, förutsägbart och respektfullt bemötande kan bidra till erfarenheter av tillit och minskad traumarelaterad belastning. Personalens tillgänglighet, tonläge, kroppsspråk och handlingar kan påverka barnets upplevelse av trygghet. Återkommande stöd i känslomässigt krävande situationer kan bidra till utvecklingen av barnets förmåga till självreglering.

Traumamedveten omsorg behöver även beakta personalens arbetsmiljö och professionella förutsättningar. Reflektion, handledning, kollegialt stöd och möjlighet till återhämtning kan bidra till ett långsiktigt hållbart arbete. När personalen har tillgång till stöd, rimliga arbetsvillkor och tydliga organisatoriska strukturer stärks förutsättningarna för ett stabilt och respektfullt bemötande.

Helhetssynen innebär att miljö, relationer och organisatoriska strukturer behöver bedömas tillsammans. Rutiner, språk och handlingar kan sammantaget påverka barnets upplevelse av omsorgsmiljön. Ett sådant arbetssätt kan bidra till minskad stress och stärka förutsättningarna för tillit, delaktighet, värdighet och framtidstro.

Traumamedveten omsorg kräver ett fortlöpande arbete med bemötande, reflektion, beslut och uppföljning. Genom ett långsiktigt och professionellt arbetssätt kan verksamheten utveckla stabila organisatoriska och relationella förutsättningar som stödjer barnets trygghet och personalens möjligheter att fullgöra sitt ansvar.

Referenser

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

Arbetsmiljöverket. (2023). *Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2023:1) om systematiskt arbetsmiljöarbete – grundläggande skyldigheter för dig med arbetsgivaransvar*.

Bailey, C., Klas, A., Cox, R., Bergmeier, H., Avery, J. C., & Skouteris, H. (2019). Systematic review of organisation-wide, trauma-informed care models in out-of-home care (OoHC) settings. *Health & Social Care in the Community, 27*(3), e10–e22.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (Original work published 1969)

Bryson, S. A., Gauvin, E., Jamieson, A., Rathgeber, M., Faulkner-Gibson, L., Bell, S., Davidson, J., Russel, J., & Burke, S. (2017). What are effective strategies for implementing trauma-informed care in youth inpatient psychiatric and residential treatment settings? A realist systematic review. *International Journal of Mental Health Systems, 11*, Article 36.

Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent–child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion, 19*(6), 1103–1126.

Cross, D., Fani, N., Powers, A., & Bradley, B. (2017). Neurobiological development in the context of childhood trauma. *Clinical Psychology: Science and Practice, 24*(2), 111–124.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Lag (1990:52) med särskilda bestämmelser om vård av unga. Svensk författningssamling.

Lund, J. I., Toombs, E., Radford, A., Boles, K., & Mushquash, C. (2020). Adverse childhood experiences and executive function difficulties in children: A systematic review. *Child Abuse & Neglect, 106*, Article 104485.

Socialstyrelsen. (2011). *Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (SOSFS 2011:9) om ledningssystem för systematiskt kvalitetsarbete* (Artikelnummer 2011-6-38).

Socialstyrelsen. (2023). *Placerade barn och unga – Handbok för socialtjänsten* (Artikelnummer 2023-10-8806).

Socialtjänstlag (2025:400). Svensk författningssamling.

Sprang, G., Craig, C., & Clark, J. (2011). Secondary traumatic stress and burnout in child welfare workers: A comparative analysis of occupational distress across professional groups. *Child Welfare, 90*(6), 149–168.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). U.S. Department of Health and Human Services.

van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Zhang, S., Conner, A., Lim, Y., & Lefmann, T. (2021). Trauma-informed care for children involved with the child welfare system: A meta-analysis. *Child Abuse & Neglect, 122*, Article 105296.

Om författaren

Tugrul Yarsuvat har mångårig erfarenhet av socialt arbete och verksamheter för barn och unga. Erfarenheten omfattar bland annat HVB, stödboende, institutionsvård, ledning, kvalitetsarbete och utveckling av professionellt bemötande. Arbetet har särskilt varit inriktat på rättssäkerhet, struktur, relationsskapande och kunskapsbaserade arbetssätt.